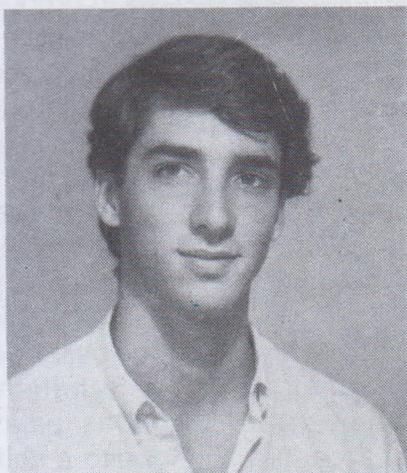


Outubro, é tempo de regresso à escola

António Pedro Graça

Outubro é para muitas crianças algarvias, tempo de regresso às aulas. Os pais esforçam-se por encontrar as melhores escolas, os melhores materiais, a ocupação dos tempos livres. Procuram-se aulas de dança, folclore, natação, basquetebol, lições extra de alemão, explicações de matemática e se sobra algum tempo, o pequeno, ainda vai para os escuteiros ao fim-de-semana. Nesta ditadura lúdica, resta pouca liberdade para aprender a brincar e nada fazer, e, menos tempo ainda, para organizar as refeições de uma forma sensata. Entre a ginástica, a escola, o futebol e as explicações, sobrevivem apenas alguns minutos para engolir apressadamente um qualquer prato rápido e respectivo sumo de pacotilha. Os resultados deste stress digestivo são assustadores. Sem tempo para digestões lentas, horários certos e cada vez mais sem avós de serviço na cozinha, multiplica-se a necessidade de ingerir pequenas refeições ao longo do dia em qualquer snack de esquina. Cresce o número de crianças obesas, em especial, aquelas cuja companhia de refeição é a televisão. Sem possibilidade de discutir as suas dimensões corporais com a família, aumenta o número de raparigas jovens obsecadas com a magreza e a necessitar de urgente tratamento psiquiátrico. Cresce o número de alergias decorrentes do contacto precoce com tantos aditivos alimentares. Aumenta o número de crianças obstipadas. Enfim, são tantas as consequências desta desregulação alimentar juvenil que alguém



já lhe chamou o «síndrome do yuppie precoce».

Assentemos os pés na terra.

Procure fazer pelo menos 2 das principais refeições do dia com a família reunida. A escolha recairá provavelmente sobre o pequeno-almoço e o jantar. Tente incluir nestas refeições alimentos que habitualmente não se encontram quando se come fora: fruta ou sumos de fruta naturais, sopa, legumes, hortaliças e cereais pouco refinados como os que se encontram no pão de mistura ou nos cereais de pequeno-almoço.

Se o seu filho não almoça em casa saiba onde come. O infantário deve fornecer antecipadamente e com regularidade informação sobre as ementas, de forma a que os pais possam fazer sugestões. Rejeite fritos, refrigerantes e sobremesas de pacote. Estes alimentos não devem fazer parte das dietas de crianças. Faça uma visita de surpresa à escola do seu filho durante as horas da refeição. As cozinheiras usam touca que protege integralmente o cabelo? Têm as unhas limpas e aparadas? Usam bata branca e sapatos apropriados?

Existem demasiadas crianças na sala tornando o ambiente frenético e muito barulhento? Os utensílios e demais mobiliário é apropriado para a idade da criança? Não existem objectos demasiadamente cortantes ou contundentes sobre as mesas? Peça então para falar com a responsável pelo refeitório, identifique-se e visite a despensa, verifique em que condições estão armazenados os alimentos e se os produtos de limpeza estão afastados destes, pergunte pela qualificação do pessoal de cozinha, sobre a existência de um nutricionista, sobre o controlo da qualidade dos alimentos... directores competentes agradecem as suas questões e tentam ir de encontro às preocupações dos seus clientes.

Se o seu filho realiza alguma actividade extra escolar que implique significativos gastos energéticos, procure que na hora seguinte à prática de exercício, ele ingira alimentos ricos em hidratos de carbono (massas, pão, fruta, cereais instantâneos, compotas...) de forma a repor as reservas de glicogénio muscular e hepático. Uma refeição composta por uma sandes de queijo e um sumo de fruta poderá ser uma boa escolha. Se não existir um local que forneça alimentos de qualidade, não hesite e prepare você mesmo uma pequena refeição saudável e energética, a qual, devidamente embalada, não ocupa muito espaço nos imensos sacos desportivos. Estará a prevenir acidentes musculares, promover uma recuperação rápida do esforço, e provavelmente a poupar algum dinheiro.

Até breve



90.5
FM Stereo

rádio
guadiana

*Uma estação
para todo o ano*

Rua 1.º de Maio, 27 - 8900 Vila Real de Santo António
Telef. (081) 512337/512338